

ONTBIJT 1

AMANDELPANNENKOEKEN

Met blauwe bessen en honing



1

AMANDELPANNENKOEKEN

Met blauwe bessen en honing

2

GRIEKSE YOGHURT MET PEER

En kokos-muesli

3

VEZELRIJKE CRACKER

Met avocado en gekookt ei

EXTRA

• Ananas, meloen, mango & passiesap

De vermelde voedingswaarden zijn berekend per persoon per portie. Maak de ingrediënten waarbij dit nodig is schoon, voordat je ze verwerkt in het gerecht. Wil je voor volgende week pauzeren of je box wijzigen? Geef dit uiterlijk de woensdag voor de volgende levering aan ons door via je account. Heb je vragen over de producten of onze service? Neem dan contact op met onze klantenservice.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

1 Kluts de **eieren** in een kom.

2 Voeg de bloem, het **amandelmeel**, de **halfvolle melk**, de **blauwe bessen** en een snufje zout toe aan de **eieren** en meng met een garde tot een beslag.

3 Verhit de roomboter in een koekenpan en bak van het beslag 1 pannenkoek per persoon.

4 Verdeel de pannenkoeken over de borden en schenk de **honing** erover.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Vrije-uitloepi (st) 3) *	2	4
Amandelmeel (g) 8) 19) 22)	50	100
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20) *	150	300
Blauwe bessen (g) *	125	250
Honing (potje)	1	2
Bloem* (g)	50	100
Zout*	snufje	
Roomboter* (el)	1	2

*Zelf toevoegen *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom, garde en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1531 / 366	553 / 132
Vetten (g)	20	7
Waarvan verzadigd (g)	3,7	1,3
Koolhydraten (g)	27	10
Waarvan suikers (g)	24,2	8,7
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	16	6
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 15) Glutens 19) Pinda's 20) Soja 22) (Andere) noten

GRIEKSE YOGHURT MET PEER

En kokos-muesli



1 Verdeel de **Griekse yoghurt** over de kommen. Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd de **peer** in stukjes.

2 Verdeel de **muesli** en de **peer** over de kommen.

3 Garneer met de **kokosrasp**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Griekse yoghurt (ml) 7) 19) 22) *	250	500
Peer (st)	1	2
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22)	90	180
Kokosrasp (g) 19) 22)	30	60

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1841 / 440	618 / 148
Vetten (g)	24	8
Waarvan verzadigd (g)	14,8	5,0
Koolhydraten (g)	48	16
Waarvan suikers (g)	29,2	9,8
Vezels (g)	8	3
Eiwit (g)	9	3
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfit

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 22) (Andere) noten

VEZELRIJKE CRACKER MET AVOCADO

Met gekookt ei en sinaasappelsap



1 Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een pan met deksel. Breng, afgedekt, aan de kook en kook de **eieren** 6 – 8 minuten. Laat daarna schrikken onder koud water.

2 Pers ondertussen de **sinaasappels** uit en verdeel het sap over de glazen.

3 Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit, prak het vruchtvlees en verdeel $\frac{1}{4}$ **avocado** op elke **cracker**.

4 Pel de **eieren**, snijd in plakken en verdeel over de **crackers**. Bestrooi met peper en zout en serveer met het **sinaasappelsap**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Vrije-uitloopei (st) 3) *	4	8
Perssinaasappels (st)	4	8
Avocado (st)	1	2
Wasa vezelrijk (st) 1) 11) 21)	6	12
Peper & zout*	naar smaak	

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1602 / 383	534 / 128
Vetten (g)	20	7
Waarvan verzadigd (g)	4,5	1,5
Koolhydraten (g)	28	9
Waarvan suikers (g)	12,9	4,3
Vezels (g)	9	3
Eiwit (g)	18	6
Zout (g)	0,8	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 21) Melk/lactose